



C E R M E N A T E

CALENDARIO STAGIONE SPORTIVA 2018-2019

aggiornamento del 22.10.18 (sostituisce il precedente)



Orari Impianto

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 22:00	07:00 - 22:00	08:30 - 22:00	07:00 - 22:00	08:30 - 22:00	08:00 - 19:00	08:00 - 14:00
Giugno e Luglio DOMENICA 8:45 - 20:00						
AGOSTO dalle 9:00 alle 20:00						
PARCO ESTIVO dalle 9:00 alle 20:00						

Orari Reception

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:30 - 21:15	08:30 - 21:15	08:30 - 21:15	08:30 - 21:15	08:30 - 21:15	08:30 - 18:30	08:30 - 13:00
Giugno e Luglio DOMENICA 8:45 - 20:00						
AGOSTO fino alle 20:00						

Orari Natale 2018

Le attività dei corsi saranno sospese in questo periodo, palestra, nuoto libero assistito e centro sportivo rispetteranno gli orari indicati nella tabella

24-dic	25-dic	26-dic	27-dic	28-dic	29-dic	30-dic
chiuso	chiuso	chiuso	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	09:00 - 18:00
			18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	
31-dic	01-gen	02-gen	03-gen	04-gen	05-gen	06-gen
chiuso	chiuso	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	chiuso
		18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	

Orari Palestra fino al 26/07/19 (dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 21:45	07:00 - 21:45	09:00 - 21:45	07:00 - 21:45	09:00 - 21:45	09:00 - 18:00	09:00 - 13:30

Orari Palestra dal 27/07/19 al 01/09/19

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	10:00 - 14:00	09:00 - 12:30	09:00 - 12:30
18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30		

CHIUSURA PALESTRA DAL 11/08/19 AL 18/08/19

gli Abbonamenti dei Tesserati COMPREDONO:

scheda di allenamento e Rinnovi
GRATIS
phon e docce
GRATIS

[PUNTO 2J DEL REGOLAMENTO]

La Direzione ha la facoltà di sospendere, sostituire o modificare: corsi in sala, corsi in acqua, orari di apertura e chiusura sia delle aree fitness sia della piscina (nuoto assistito), che abbiano meno di 8 presenze orarie o ai corsi, con un preavviso scritto di 15 giorni esposto in Reception.

La stampa del calendario avrà validità fino all'emissione di un nuovo calendario (vedi data aggiornamento)

Ginnastica per tutti

Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

CORSI DAL 10/09/2018 AL 19-07-19

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PILATES 09:00÷09:50	BODY TONIC 09:00÷09:50		PILATES 09:00÷09:50	BODY TONIC 09:00÷09:50	PILATES 09:00÷09:50	
	YOGA 09:50÷10:50		BALLI DI GRUPPO 09:50÷10:40	YOGA 09:50÷10:50	PILATES & MORE 09:50÷10:40	
	BALLI DI GRUPPO 10:50÷11:40			LATIN SOFT 11:00÷11:45	ZUMBA 10:45÷11:35	
				SALSA E BACHATA 11:45÷12:30		
	PILATES 12:45÷13:35	ABDOMINAL 12:45÷13:15		BODY TONIC 12:45÷13:35		
		MULTIGLUTEI 13:15÷13:45				
STEP TONIC 18:30÷19:20	BODY TONIC 18:30÷19:20	STEP TONIC 18:30÷19:20	GAG 18:30÷19:20	BODY TONIC 18:30÷19:20		
ABDOMINAL 19:20÷19:50	MULTIGLUTEI 19:20÷19:50	ABDOMINAL 19:20÷19:50	FUNCTIONAL TRAINING 19:20÷20:10	DIFESA PERSONALE 19:20÷20:20		
PILATES 19:50÷20:40	SPINNING 19:50÷20:40	PILATES 19:50÷20:40	SPINNING 20:10÷21:00			
SPINNING 20:40÷21:30	ZUMBA 20:40÷21:30	SPINNING 20:40÷21:30				

SPORT TRAINING 2 SSD SRL
Via Europa Unità, 48 - 22072 Cermenate (CO)
Tel. 342-1472261 / 031-4154828
www.aqvasport.it - mail: info@aqvasport.it

Attività ginnico-motorie acquatiche applicative alle discipline del nuoto



Sport Training

Nuoto Libero Assistito (dalle 7.00 alle 9.00 SOLO PER ABBONATI)

ORARI INVERNO (dal 10-09-18 al 31-05-19)

Vasca Grande

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 14:30	07:00 - 14:30	09:00 - 14:30	07:00 - 14:30	09:00 - 14:30	08:00 - 18:30	08:00 - 13:30
	18:30 - 21:30	18:30 - 21:30		18:30 - 21:30		

ORARI ESTATE (dal 01-06-19 al 31-08-19)

Ingresso prima delle ore 19.00 cauzione € 5,00 obbligatoria

Vasca Grande (riservate 2 corsie)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
07:00 - 09:00	07:00 - 09:00		07:00 - 09:00		09:00 - 12:00	09:00 - 12:00
12:00 - 14:00	12:00 - 14:00	12:00 - 14:00	12:00 - 14:00	12:00 - 14:00		
	19:00 - 21:30	19:00 - 21:30		19:00 - 21:30		

Agosto: dal Lun al Ven dalle 9:00 alle 19:00 - Sab e Dom dalle 9:00 alle 12:00-NO CUFFIA

Chiuso per Manutenzioni dal 01-09-19 al 09-09-19

Scuola Nuoto Adulti & Ragazzi

CORSI DAL 10/09/18 AL 07/06/19

CORSI DAL 10/09/18 AL 02/08/19

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	09:00÷09:45	09:00÷09:45		09:00÷09:45	09:15÷10:00	09:00÷09:45 SN ADULTI
		09:45÷10:30			10:00÷10:45	09:45÷10:30 SN RAGAZZI
10:30÷11:15					10:45÷11:30	
					11:30÷12:15	
		12:45÷13:30				
					14:15÷15:00	
					15:00÷15:45	
					15:45÷16:30	
16:15÷17:00	16:15÷17:00	16:15÷17:00	16:15÷17:00		16:30÷17:15	
17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:15÷18:00	
17:45÷18:30	17:45÷18:30	17:45÷18:30	17:45÷18:30	17:45÷18:30		
18:30÷19:15			18:30÷19:15			
19:15÷20:00			19:15÷20:00			
20:00÷20:45			20:00÷20:45			
ADVANCED 20:00÷21:00			ADVANCED 20:00÷21:00			
20:45÷21:30	20:45÷21:30	20:45÷21:30	20:45÷21:30	20:45÷21:30		

Preparto

CORSI DAL 10/09/2018 AL 07/06/19

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10:30÷11:15						
				18:30÷19:15		

Scuola Nuoto Bambini (3 - 6 anni)

CORSI DAL 10/09/2018 AL 07/06/19

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:00÷09:45	
					09:45÷10:30	09:45÷10:30
					10:30÷11:15	10:30÷11:15
					11:15÷12:00	11:15÷12:00
					15:00÷15:45	
					15:45÷16:30	
16:15÷17:00	16:15÷17:00	16:15÷17:00	16:15÷17:00		16:30÷17:15	
17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:00÷17:45	17:15÷18:00	
17:45÷18:30	17:45÷18:30	17:45÷18:30	17:45÷18:30	17:45÷18:30		

ATTENZIONE: GLI ORARI INDICATI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI

Nuoto Teenagers (13-19 anni)

CORSI DAL 10/09/2018 AL 07/06/19

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		17:45÷18:30		17:45÷18:30		
18:30÷19:15			18:30÷19:15			

Ginnastica in acqua

CORSI DAL 10/09/2018 AL 02/08/19 (**CHIUSI DAL 07/06/19)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
AQVAFIT 08:30÷09:15		AQVAFIT 08:30÷09:15				
AQVAFIT 09:15÷10:00		AQVAFIT 09:15÷10:00		AQVAFIT 09:15÷10:00		
AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45	AQVAGYM 12:45÷13:45	AQVATONE 12:45÷13:45		AQVAGYM 12:45÷13:45	
AQVAGYM** 18:30÷19:15	AQVAGYM** 18:45÷19:30	AQVAGYM** 18:45÷19:30				
AQVATONE 19:15÷20:00	AQVAENERGY 19:30÷20:15	AQVATONE 19:30÷20:15	AQVATONE 19:30÷20:15			
AQVAFIT 20:00÷20:45	AQVAGAG 20:15÷21:00	AQVAFIT 20:15÷21:00	AQVAFIT 20:15÷21:00			

Baby (3 - 36 mesi)

Attività ludico motoria - CORSI DAL 10/09/2018 AL 07/06/19

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					09:00÷09:30	09:00÷09:30
					09:30÷10:00	09:30÷10:00
10:00÷10:30					10:00÷10:30	10:00÷10:30
17:45÷18:15					16:30÷17:00	

Allenamento Squadra Agonistica

CORSI DAL 10/09/18 AL 07/06/19

CORSI DAL 10/09/18 AL 26/07/19

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MASTER	20:15-21:45		20:15-21:45	20:15-21:45			
ESORDIENTI	17:00-18:45	17:00-18:45		17:00-18:45	17:00-18:45		
PROPAGANDA	17:00-18:30		17:00-18:30		17:00-18:30		